О питании

А Н Энгельгарт

SHOUT
SHARE
IT

- Энгельгарт А Н

Энгельгарт А Н
О питании

А.Н.Энгельгарт

(гвардейский офицер, профессор химии, за сочувствие к студентам выслан в свое имение Батищево на Смоленщине и сделал свое хозяйство образцовым. Автор очерков, "Писем из деревни", публиковавшихся М.Е.Салтыковым-Щедриным в "Отечественных записках" (1872-1877)

"Крестьяне, землекопы, лесорубы, граборы, пильщики, словом, работники, - точно знают, на какой пище лучше сработаешь, какая пища к какой работе подходит, могут совершенно точно расчесть, какой харч выгоднее - и рассчитывают... Это точно паровая машина. Свою машину они знают, я думаю, еще лучше, чем машинист паровую, знают, когда и каких дров положить... При косьбе, например, скажут вам, требуется пища прочная, которая бы, как выражается мужик, к земле тянула, потому что при косьбе нужно прочно стоять на ногах, как пень быть, так сказать, вбитым в землю каждый момент, когда делаешь взмах косой; наоборот, молотить лучше натощак, чтобы быть полегче...

Я не физиолог, физиологией никогда не занимался, но все же читал кое-какие книжки о питании... а между тем многое, что я слышал от рабочих о пище, было для меня ново и интересно... Все мы, например, считаем мясо чрезвычайно важной составною частью пищи, считаем пищу плохою, неудовлетворительною, если в ней мало мяса... Между тем мужик даже на самой трудной раьоте вовсе не придает мясу такой важности. Я, конечно, не хочу сказать, что мужик не любит мяса, разумеется, каждый предпочтет щи с "крошевом" пустым щам, каждый с удовольствием будет есть и баранину, и курицу - я только говорю о том, что мужик не придает _важности_ мясу относительно рабочего эффекта. Мужик главное значенние в пище придает жиру. Чем жирнее пища, тем она лучше: "маслом кашу не испортишь", "попова каша - с маслицем". Пища хороша, если она жирна, сдобна, масляна. Щи хороши, когда так жирны, что "не продуешь", когда в них много навару - то есть жиру.

Деревенская кухарка не скоро может привыкнуть к тому, что бульон должен быть крепок, концентрирован, а не жирен, ее трудно приучить, чтоб она снимала с супа жир: "что за варево, коли без жиру!". Если случается, что у меня обедает "русский человек", например деревенский кузнец, то Авдотья непременно

подает жирный суп и все кушанья постарается сделать жирнее. Желая хорошенько угостить на Никольщине почетного гостя, деревенская баба, подавая жареный картофель или жареные грибы, непременно обольет их еще постным маслом. В какой-то сказке про кота говорится: "жирно ел, пьяно пил, слабо б..." Когда хотят сказать, что богатый мужик хорошо ест, то не говорят, что он ест много мяса, а говорят "он жмирно ест", "масляно".

Мясо для полного производства работы не составляет крайней необходимости, растительных азотистых веществ ржаной муки и гречневой крупы совершенно достаточно - при достаточном количестве жира, - иначе, я уверен, граборы, резчики дров, пильщики в пост ели бы скоромное. Сколько я мог заметить, скоромная пища потому только лучше постной для работы, - разница, безусловно, есть, - что скоромные животные жиры плотнее, лучше для питания, чем постные растительные масла... Но люди привычные [к растительным жирам] даже и в скоромные дни едят кашу с постным маслом.

Люди из интеллигентного класса с понятиями, что нужно есть побольше мяса, сыру, молока, скоро убеждаются, как начинают работать, что суть не в мясе, а в жире. [Далее автор приводит пример такого человека, работавшего у него на корчевке пней "для практики - чтобы познакомиться с подобной работой" и тяжело работавшего, и свой собственный; он же рассуждает, что так же как агроному необходимо расспросить крестьян об особенностях почвы и растений данной местности, так же следует учесть и опыт питания крестьян].

Также, по-мужицкому, КИСЛОТА есть необходимейшая составная часть пищи. Без кислого блюда для рабочего обед не в обед. Кислота составляет для рабочего бОльшую необходимость, чем мясо - и он скорее предпочтет кислые щи со свиным салом, чем пресный суп с говядиной, если к последнему не будет какого-нибудь кислого блюда. Отсутствие кислоты в пище видимо сказывается и на количестве работы, и на здоровье, и даже на нравственном состоянии рабочих людей. И уж куда лучше даже и червивая кислая капуста, чем вовсе без капусты. Это хорошо знают и солдаты... Если б мы получше знали мужика и поменьше увлекались немцем, то скорее подумали б о своей кислой капусте, чем о немецкой гороховой колбасе.

Щи из кислой капусты - холодные или горячие - составляют основное блюдо в народной пище. Если нет кислой капусты, то она заменяется кислыми квашеными бураками (борщ). Если... вообще нет кислых, квашеных овощей, то щи приготовляются из свежих овощей - свекольник, лебеда, крапива, щавель, - и непременно заквашиваются кислой сывороткой или кислыми

сколотинами, получаемыми при изготовлении чухонского масла. Наконец, в случае крайности, щи заквашиваются особенно приготовленным кислым квасом или заменяются кислой похлебкою с огуречным рассолом, квасом, сильно заквашенным тестом, сухарями из кислого черного хлеба (тюря, мурцовка, кавардачок).

Случается, что косцы на отдаленных покосах летом довольствуются пресною кашицею, но отсутствие горячей пищи всегда составляет большое лишение для рабочих, и они стремятся пополнить этот недостаток кислым молоком, что, однако же, не вполне удовлетворяет, потому что молоко есть легкая пища, к трудной работе не идущая, а косьба требует пищи прочной, крутой, густой.

С кислыми продуктами всегда бывает ниболее хлопот. Сшлучайные недостатки в пище, например, неудавшийся, дурно выпеченный хлеб и т.п., могут быть вознаграждены лишней порцией водки и переносятся безропотно, но отсутствие кислоты - никогда. Понятно, что эта необходимость кислоты обуславливается составом русской пищи, состоящей из растительных веществ известного рода (черный хлеб, гречневая каша). Химики знают, что кислота, входящая в состав всех вышеназванных кислых продуктов - щей, квашеных бураков, соленых огурцов, сыворотки и пр. - есть одна и та же, именно молочная кислота. Очевидно, что при известном составе народной пищи кислота эта и, по всей вероятности, сопровождающие ее соли существенно необходимы для питания.

Прочною пищей считается такая, которая содержит много питательных, но трудно перевариваемых веществ, которая переваривается медленно, долго остается в кишке, создает чувство сытости - потому что раз кишка пуста, работать тяжелую работу нельзя и необходимо опять подъесть.

Так как черный ржаной хлеб составляет главную часть пищи, он должен быть крут, не вадок, не тестян, хорошо выпечен, из свежей муки. И если в праздник хорош хлеб из тонко смолотой и хорошо просеянной муки, то на работе лучше подойдет хлеб из более грубой муки. Хороший хлеб - первое дело, и мужик съест его много, но только хлеба для полной работы мало. Затем, прочная пища должна состоять из щей с хорошей жирной солониной или соленой свининой (ветчиной - только не копченой), и гречневой каши с топленым маслом или салом. Если перед этм есть стакан водки перед обедом и квас, чтобы запить эту прочную, крутую пищу, то такая пища - образцовая, самая прочная, такая, на которой можно сделать максимум работы: вывезти наибольшее количество земли, нарезать наибольшее

количество дров... С такой пищей можно перейти Альпы, перетащить через Балканы, под звуки дубинушки, пушки, отмахать поход в Индию. Совершенно понятноЁ что нормальная пища солдат - щи и каша, черный хлеб и чарка водки, - выработанная продолжительным опытом, совпадает с образцовой народной пищей, при которой можно выполнить наибольшую работу. Никакие гороховые колбасы, пресервы и консервы, не в состоянии заменить этой простой пищи, и вся задача только в том, чтобы она была хорошо приготовлена и из хороших материалов.

Щи и каша - это основные блюда. Уничтожить кашу - обед не полный, уничтожить щи - нет обеда. Разумеется, если добавить что-нибудь к такому прочному обеду, так не будет хуже. И после такого обеда артель из 20 человек с удовольствием съест на закуску жареного барана или теленка, похлебает молока с ситником, но это уж будет лакомство.

В постные дни солонина в щах заменяется снетком, который кладется только для вкуса, или грибами, или горячие щи заменяются холодными - то есть кислой капустой с квасом, луком и постным маслом. Коровье масло или сало в каше заменяется постным маслом.

Солонины, говядины или свинины в скоромные дни кладется немного, так что крепкого бульону не получается (и мужик не болеет потому подагрою), - лишь бы только навару (жиру) было побольше; и если говядина не жирна6 то к ней прибавляют свиного сала.

Мы видим, что в этой образцовой пище много жиру, да и животные азотистые вещества употребляются в трудно перевариваемой форме: говядина предпочтительно заменяется солониной, свежая свинина - ветчиной... Необходимо ещё заметить, что с понятием о хорошей пище связывается понятие о ее густоте: "У него харч хороший; едят всё густое, хлеб что не переломишь, каша - балиха, кисель - ножом режь".

Если солонину заменить в щах свежей говядиной, то пища уже будет менее прочная; и она сделается еще менее прочною, если солонину заменить свежей свининой. Потому что свежая свинина нудит. Замена свинины салом и, наконец, снетками ещё понижает достоинство щей - но только в таком случае, когда солонина жирная, при тощей солонине щи с салом предпочитаются.

Точно так же пища сделается менее прочною, если крутую гречневую кашу - самое любимое кушанье - заменить размазней, киселем, густой картофельницей, супом-крупником, хотя бы даже и с говядиной. Все эти замены сильно понижают прочность пищи,

так что уже оказывают сильнее влияние на количество работы, чем заена в щах солонины салом или снетком. Я нарочно пробовал предложить работникам, в виде опыта, разные замены щам и каше, и они подтверждали каждый раз предпочтительность "доброй" пищи - именно щей и каши.

Молоко сладкое и кислое считается легкой пищей, только творог, который на треть с гречневой кашей едят в пирогах или с лепешками, считается прочной пищей.

Я имел случай наблюдать, как питаются рабюочие, работающие сдельно на своих харчах при условии, когда выгоднно хорошо есть (при поденной работе на харч деньги жалеют и питаются "непрочно", например, одной картошкой или похлебками). На харчи денег н жалели: каждый день водка, каша - такая крутая, что едва ложкой уколупнешь, с коровьим молоком или маслом, щи щирные. Но мяса ели мало, и тут-то я убедился, что работающие вовсе не придают значения мясу, как питательному веществу; водку, например, предпочитают мясу во всех отношениях. Но я не могу сказать, чтобы это были пьяницы. Грешный человек, я сам предпочту обед, состоящий из стакана водки, щей с салом и каши к обеду, обеду, состоящему из щей, мяса и каши, но без водки. Я это испытал в путешествиях, когда лазил по оврагам Курской губернии для исследования фосфоритов, когда всходил на Качканар, когда плевал по речкам и озерам Олонецкой губернии. Думаю, что со мною согласятся интеллигентные люди, служившие солдатами в последнюю войну. Несомненно, некоторая порция водки необходима для наилучшего пищеварения с такой пищей... Желал бы слушать возражения - только не теоретические, не немецкие, отзывающиеся колбасой гороховой!..

(NB. Автор (сам вобще-то из немцев ;) под "стаканом" имеет в виду чарку - не 200 мл, а чарка = 1/10 штофа = 2 шкаликам = 0,123 л)

Конечно, и говорить нечего - если бы было достаточно мяса, масла, сала, молока (т.е. творогу), то в деревне летом никто постов не держал бы, так, в нынешнем году у меня летом не хватило постного масла, масло было дорого да и достать его негде, между тем свиного сала было достаточно, и я предложил рабочим есть скоромное. Все ели - за исколючением одного только очень уж богомольного.

Какое малое значение придается мясу, видно из того, что рабочий человек всегда согласится на замену мяса водкой. На это, конечно, скажут, что известно, мол, русский человек пьяница, готов продать за водку отца родного и т.п. Но позвольте, однако тот же рабочий человек н согласится заменять молочную кислоту

нормальной пищи водкой, как нее согласится заменять водкой жир или гречневую кашу."

(с) "В старину едали деды... (очерки и рецепты народной кухни)" В.Воробьев, Новгород, 1990, "Новгородская правда" (на ср-ва автора)

Так-то вот. Щи - из _кислой_ капусты или там щавелевые, с салом (щавелевые - со сметаной); гречневая каша с маслом или салом (поджарь на растительном масле лук и заправь кашу - самое то), ржаной (непременно ржаной) хлеб, простокваша. И чарочка ее, родимой. И никаких макарон! Ксати, это и не очень дорого. Но это для тяжелой физической нагрузки (работа, поход).

NB. Детям водку не предлагать.